



شروع یک زندگی
خوب در دانمارک
با یک دوست
داوطلب

ناشر:

صليب سرخ دانمارك

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen Ø

www.rodekors.dk

عكس روى جلد: جاني ويجمن

صفحه آرابي: Rumfang

چاپ از: KLS

ژانويه ۲۰۱۷

پشتيبان:



Udlændinge- og
Integrationsministeriet

داشتن یک دوست داوطلب دانمارکی به چه معناست؟

یک همسایه، همکار یا دوست به شما کمک می‌کند، کمک کند. شما در اوقات فراغت خود و به صورت دلخواه ملاقات می‌کنید - نه به خاطر اینکه مجبورید یا به خاطر اینکه برای آن حقوق دریافت می‌کنید.

عده زیادی در دانمارک حضور دارند که مایلند به شما یا خانواده تان کمک کنند. عده زیادی از این افراد در سازمان‌هایی مانند صلیب سرخ دانمارک یا انجمن پناهندگان دانمارک داوطلب هستند.

داوطلبان حقوقی دریافت نمی‌کنند. و هیچ‌گونه رابطه‌ای با شهرداری یا مراجع عمومی دیگری ندارند. این افراد مردم عادی دانمارک هستند که مایلند به شما یا خانواده شما در روزهای اول کمک کنند تا بتوانید روی پای خود بایستید. یک داوطلب می‌تواند به شما یا خانواده تان در مواردی که



ورود اولیه به اینجا مشکل است و شما به کمک زیادی احتیاج خواهید داشت. من بسیار احساس تنهایی می‌کردم چونکه با افراد زیادی در اینجا آشنایی نداشتم. بنابراین زمانی که یک خانواده شبکه‌ای پیدا می‌کنید، دیگر احساس تنهایی زیادی نخواهید کرد."

فینان، ۱۹ ساله، از اریتره



یک دوست داوطلب در چه زمینه ای می تواند کمک کند؟

با این حال، مسائلی نیز وجود دارد که شما نمی توانید توقع داشته باشید دوست داوطلبان در رابطه با آنها به شما کنند. دوست داوطلب شما نمی تواند در رابطه با مسائل شما با شهرداری یا پیدا کردن شغل یا دوره کارآموزی به شما کمک کند.

دوست داوطلب شما همچنین نباید بدون داشتن یک وکالتنامه امضاء شده توسط شما از طرف شما با شهرداری یا مراجع دیگر تماس بگیرد. هیچ وجهی نباید در رابطه شما با دوست داوطلبان رد و بدل شود.

دوست داوطلب شما می تواند در بسیاری از چالش هایی که ممکن است در زندگی روزمره شما پیش آید به شما کمک کند. اگر مسئله ای را متوجه نمی شوید می توانید از او مشورت بخواهید. مسائل جدید بسیاری درباره جامعه دانمارک، فرهنگ دانمارک و حتی زبان دانمارکی وجود دارد که شما یا خانواده شما باید بیاموزید. ممکن است در خواندن نامه ها، انجام تکالیف یا جستجوی آنلاین برای اطلاعات به کمک نیاز داشته باشید. دوست داوطلب شما همچنین می تواند اطراف شهر یا شهرکتان را به شما نشان دهد و شما را با افراد جدید و فعالیت هایی که بتوانید اوقات فراغت خود را پر کنید آشنا کند.



من کارهای مختلف زیادی با Joan (جوان) انجام میدهم. ما برای قدم زدن به جنگل می رویم، به مغازه ها سر می زنیم و راجع به همه چیز صحبت می کنیم. او در درک فرهنگ دانمارک و اینکه چطور می توانم انتخاب کنم که کجا و در چه رشته ای تحصیل کنم به من کمک می کند. ما همیشه دوست خواهیم بود."

اسماء، ۲۴ ساله، از سوریه

چگونه می توانید شروع خوبی در شناخت یکدیگر داشته باشید

زمان آزاد دارید. اگر قرارداد ثابتی تنظیم کنید باعث می شود اکثر کارها ساده تر پیش روند.

ایده یک دوست داوطلب به این شکل است که رابطه شما باید تا جای امکان یک رابطه برابر و مساوی باشد. با این حال، ممکن است از ابتدا یک ناهماهنگی طبیعی در رابطه شما وجود داشته باشد، زیرا که دوست دانمارکی شما در کشور خودش ساکن است. یکدیگر را به عنوان دو دوست ببینید که با هم تصمیم می گیرند چه کارهایی را انجام دهند و به یکدیگر احترام بگذارید.

زمانی که برای اولین بار ملاقات می کنید، یکدیگر را نمی شناسید و این ممکن است کمی عجیب باشد. ایده خوبی است که با توضیح دادن اینکه چرا می خواهید یک دوست دانمارکی داشته باشید شروع کنید و اینکه می خواهید او در چه زمینه ای به شما یا خانواده شما کمک کند.

ما همچنین پیشنهاد می کنیم که در همان ملاقات های اولیه راجع به اینکه هر چند وقت یکبار مایلید ملاقات داشته باشید صحبت کنید. تقریباً دو بار ملاقات کردن در ماه طبیعیت است. اما همه اینها به این بستگی دارد که هر دوی شما چه مقدار



ما درک خوبی نسبت به اینکه مهاجر بودن چه حسی دارد داریم. فراس تنها کسی نیست که در حال یادگیری است؛ ما نیز مطالب بسیاری از فراس و دیدگاه او نسبت به زندگی یاد می گیریم. این یک رابطه برابر است که ما هر دو از آن بهره می بریم."

پیا، یک دوست داوطلب همراه با خانواده اش



چند نکته مفید راجع به اینکه چگونه قرارداد های خوبی تهیه کنید

- توضیح دهید که چرا می خواهید یک دوست داشته باشید
ایده خوبی است برای هر دوی شما که توضیح دهید چرا می خواهید یک دوست داشته باشید.
- به توافق برسید که چگونه می خواهید ملاقات کنید
ملاقات های اولیه ممکن است مشکل باشند. ممکن است چالش هایی جدی در رابطه با زبان وجود داشته باشد و کل موقعیت ممکن است کمی حس "تحمیلی" به خود بگیرد. به توافق برسید که چگونه با یکدیگر تماس بگیرید. مشخص کنید که آیا مشکلی وجود نخواهد داشت که به صورت مرتب/بعد از ظهر/آخر هفته/در ساعات کاری با یکدیگر تماس بگیرید.
- زمانی که مطلبی را کاملاً متوجه نمی شوید همه ما پس زمینه های متفاوتی داریم. مطالبی وجود خواهد داشت که ما متوجه نمی شویم، مطالبی که نمی دانیم و در نتیجه ممکن است در برخورد با آنها نامطمئن باشیم. بهترین نصیحت برای شما این است که سعی کنید صریح باشید. اگر در رابطه با مسئله ای شک دارید یا مسئله ای شما را آشفته کرده است در سوال پرسیدن راحت باشید.



چه کارهایی را می توانید با یکدیگر انجام دهید؟

همچنین می توانید ملاقات کنید تا زبان دانمارکی را تمرین کنید و فقط درباره مسائل زندگی‌تان صحبت کنید. در برخی مناطق، سازمان های داوطلبانه برای مهاجران و داوطلبان در شهر یا شهرک خود فعالیت های گروهی نیز قرار می دهند.

اینکه چه فعالیتی را برای انجام دادن انتخاب می کنید کاملاً به این بستگی دارد که حس انجام چه فعالیتی را دارید، چه کاری ملزوم به انجام است و اینکه برای مثال آیا در خانواده شما کودکان حضور دارند یا خیر. شما می توانید ملاقات کنید و فعالیت های روزانه مختلفی را با یکدیگر انجام دهید.

ایده های مناسبی برای فعالیت ها

کمک کاربردی

- با یکدیگر تکلیف انجام دهید
- نامه های مقامات را بخوانید
- خرید کردن - بیابید که در چه مکان هایی می توانید ملزومات خود را خریداری کنید
- درباره تحصیل/آموزش و مشاغل صحبت کنید

فعالیت های انجمن محلی

- با هم به کلوب های ورزشی، اجتماعات یا باشگاه های محلی بروید
- با یکدیگر به رویدادهای محلی و فرهنگی بروید

مدتی استراحت کنید و کمی در آرامش باشید

- در نواحی محلی قدم بزنید - مکان های مختلف مانند کتابخانه، سوپر مارکت ها و غیره را پیدا کنید.
- با یکدیگر خرید کنید، غذا بپزید و میل کنید
- به موزه یا پیک نیک بروید
- راجع به چالش های روزمره صحبت کنید
- بازی کنید یا فیلم ببینید
- صحبت کردن به زبان دانمارکی را تمرین کنید، مجله و کتاب بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید
- درباره فرهنگ، سنت ها و جشن های یکدیگر صحبت کنید

زبان دانمارکی

مشکل خواهد بود زمانی که به یک زبان صحبت نمی کنید. دوست جدید شما اهمیت یادگیری زبان دانمارکی برای شما را می داند و مایل است در تمرین زبان به شما کمک کند.

نکته های مفید در نحوه تمرین کردن زبان

- **تکلیف و مطالعه**
شاید از مدرسه زبان تکلیفی داشته باشید که دوستان بتوانند در آن به شما کمک کند. می توانید درباره تصاویر کتاب ها و مجلات صحبت کنید یا یک فیلم یا تلویزیون تماشا کنید. همچنین می توانید در کتابخانه مواردی را پیدا کنید که به شما کمک کند.
- **تا جای ممکن صحبت کنید**
تا جای ممکن تمرین کنید می توانید صحبت های کوچک داشته باشید یا می توانید راجع به مسائل مهمتر صحبت کنید – تمام مکالمات تمرین هستند. می توانید با یکدیگر به خرید بروید و سعی کنید بیان نام محصولات موجود در سوپرمارکت را تمرین کنید یا قدم بزنید و بیان نام اشیایی که در مقابلتان می بینید را تمرین کنید.

برای چه مدت یک دوست داوطلب خواهید داشت؟

اگر شما یکدیگر را در سازمان هایی همچون صلیب سرخ دانمارک یا انجمن پناهندگان دانمارک پیدا کرده باشید، ما از شما می خواهیم که در صورت متوقف کردن رابطه تان آنها را مطلع سازید. به این شکل، شما این فرصت را خواهید داشت که در صورت تمایل با دوست داوطلب جدیدی ملاقات کنید.

شما تصمیم می گیرید که دوستیتان برای چه مدت ادامه پیدا کند. از کجا معلوم، شاید به یک دوستی مادام العمر تبدیل شود. اما همچنین ممکن است روزی برسد که شما دیگر به یک دوست داوطلب نیاز نداشته باشید.

اگر شما دیگر نتوانید یا نخواهید به ملاقات ادامه دهید، قابل اهمیت است که به صورت صریح در این مورد با دوست داوطلبتان صحبت کنید.



من دیگر این را به عنوان یک کار داوطلبانه نمی بینم. از آنجایی که ما باید یکدیگر را بشناسیم، مسئله فقط راجع به دوست بودن است."

سیاستین، ۲۴ ساله، دوست داوطلب



صلیب سرخ دانمارک یکی از بزرگترین حامیان انجمن مدنی در دانمارک است. ما به تضمین اینکه تمام مهاجرانی که جواز سکونت در دانمارک را دریافت کرده اند خوش آمد گویی گرمی دریافت کنند کمک می کنیم. ما این کار را با ایجاد انجمن های محلی با همکاری شهرداری و داوطلبانی از سازمان های دیگر انجام می دهیم.